

Утверждаю:
 Директор МОУ Югыдъягская СОШ
 И.В.Шаталова _____

**Примерное двухнедельное меню школьной столовой
 МОУ ЮгыдъягскаяСОШ на осеннее-зимний период
 для детей с 7-11лет на 2023-2024г.()**

№ рецептур	Наименование блюда	выход	Пещевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углевод ы	
Пон.	1 день					
	завтрак					
15	Огурцы свежие в нарезку	50	0,36	5,04	1,5	51,80
162	Гуляш из говядины	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53
204	Макароны отварные	150/10	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
268	Чай с молоком	200	2,10	1,92	9,98	65,60
	Кондитерское изделие	100				
Вторн.	2 день					
	завтрак					
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
146	Рыба жареная	100	13,57	11,67	3,49	173,75
201	Рис отварной	150/10	4,66	6,10	48,33	270,22
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
252	Компот из смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89
Среда	3 день					
	завтрак					
5	Салат из капусты с огурц.	100	2,22	11,02	3,40	121,74
171	Котлета из говядины	90/30	10,68	11,72	5,74	176,95
196	Греча рассыпчатая	150/10	8,73	5,43	45,00	263,81
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
254	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	14,99	60,64
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	45
Четв.	4 день					
	завтрак					
22	Салат из свеклы	100	1,40	10,08	9,22	133,28
210	Капуста тушеная	150/10	3,93	4,85	20,18	130,74
182	Тефтели из говядины	90/30	9,16	13,53	9,44	196,14
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98
	Киви	100				
Пятн.	5 день					

	завтрак					
12	Салат из редиса	100	1,08	10,08	3,46	109,12
100	Каша овсяная	200/10	6,33	8,90	25,49	207,38
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
260	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,3
	Выпечка	100				
Пон.	6 день					
	завтрак					
4	Салат из свежей капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02
201	Рис отварной	150/10	4,66	6,10	48,33	270,22
145	Рыба отварная	70/30	4,33	0,51	0,43	57,32
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42
Вторн.	7 день					
	завтрак					
15	Огурцы свежие в нарезку	50	0,36	10,04	1,50	51,80
171	Котлета из говядины	90/30	15,26	16,74	8,20	252,50
196	Греча рассыпчатая	150/10	12,57	7,82	64,80	379,87
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
254	Компот ягодный	200	0,16	-	14,99	60,64
	Яблоко	100	0,4		9,8	45
Среда	8 день					
	завтрак					
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
143	Котлета рыбная с соусом	90/30	10,36	1,93	6,79	95,93
204	Макароны отварные	150/10	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
254	Компот из вишни	200	0,16	-	14,99	60,64
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89
Четв.	9 день					
	завтрак					
	Огурцы соленые в нарезку					
181	Тефтели из говядины	100	12,85	14,60	8,74	217,83
210	Капуста тушеная	150/10	3,93	4,85	20,18	130,74
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
254	Компот клубники	200	0,16	-	14,99	60,64
	Киви	100				
Пятн.	10 день					
	завтрак					
22	Салат из свеклы	100	1,40	10,08	9,22	133,28
160	Ленивые голубцы	90/30	9,37	9,56	7,04	151,73
201	Рис отварной	150/10	4,66	6,10	48,33	270,72

	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
	Сок натуральный	200				
Пон.	11 день					
	завтрак					
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
189	Биточки из говядины	90	14,17	16,01	9,67	239,26
204	Макароны отварные	150/10	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
247	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19
	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40
Вторн.	12 день					
	завтрак					
4	Салат из капусты с зел.лук.	100	0,84	5,06	5,32	70,02
201	Рис отварной	150/10	4,66	6,10	48,33	270,72
156	Тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	45
Среда	13 день					
	завтрак					
22	Салат из свеклы	100	1,40	10,08	9,22	133,28
196	Греча рассыпчатая	150/10	12,57	7,82	64,80	379,87
172	Печень говяжья по-строган	70/40	23,32	28,95	4,70	370,15
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	262
245	Кисло-молочный продукт	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42
Четв.	14 день					
	завтрак					
15	Огурцы в нарезку	50	0,36	5,04	1,5	51,80
204	Макароны отварные	150/10	6,62	6,35	42,39	253,31
171	Котлета из говядины	90/30	15,26	16,74	8,20	252,50
	Хлеб	100	7,60	0,90	49,70	262
252	Компот ягодный	200	0,31	0,07	18,09	74,17
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89
Пятн.	15 день					
	завтрак					
124	Запеканка творожная	120/20	29,22	12,11	29,10	342,23
6	Салат из капусты с яблок.	100	1,08	10,20	6,32	121,40
98	Каша манная	200/10	6,20	8,05	31,09	222,02
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,70	262
270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12

